Panalangin ng mga Kristiyano sa Maghapon

Liturgy of the Hours

Panalangin sa Umaga

Ika-28 ng Enero, 2022

Paggunita kay Santo Tomas de Aquino,
pari at pantas ng Simbahan

Liturgy of the Hours
EBREVIARY

Paanyaya sa Panalangin

Tumayo at gawin ang tanda ng krus sa mga labi

Panginoon, buksan mo ang aking mga labi.

— At pupurihin ka ng aking bibig.

Salmo 95

Ang Panawagan upang papurihan ang Diyos

Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Tayo ay lumapit sa 'ting Panginoon, Siya aawitan,
Ating paputihan ang batong kublihan nati't kalakasan.
Tayo ay lumapit sa kanyang harapan na may pasalamat,
Siya ay Purihin ng mga awiting may tuwa at galak.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Sapagkat ang Diyos ay ang Panginoong napakadakila,
Ang dakilang Haring higit sa sinuman na binabathala.
Nasa kanyang palad ang buong daigdig pati kalaliman,
Ang lahat ay kanya maging ang mataas nating kabundukan.
Kanya rin ang dagat at pati ang lupa na kanyang nilalang.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Tayo ay lumapit, sa kanya'y sumamba at magbigay-galang,
Lumuhod sa harap nitong Panginoong sa ati' y lumalang.
Siya ang ating Diyos, tayo ay kalinga niyang mga hirang,
Mga tupa tayong inaalagaan.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Ang kanyang salita ay ating pakinggan:
"Iyang inyong puso'y huwag patigasin,
Tulad ng ginawa ng inyong mga magulang

Nang nasa Meriba, sa ilang ng Masa.
Ako ay tinukso't doon ay sinubok ng inyong magulang,
Bagamat nakita ang aking ginawang sila ng nakinabang.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Apatnapung taon, sa inyong ninuno ako ay nagdamdam,
Ang aking sinabi,"Sila ay suwail, walang pakundangan
At ang mga utos ko ay sinusuway!"
Dahil sa galit ko, ako ay sumumpang di sila daratal,
Sa lupang pangakong aking inilaan."

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo;
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

— Halina, ang Panginoon ay pasalamatan dahil ang kanyang dakilang pag-ibig ay walang hanggan.

Panalangin sa Umaga

Awit

D'yos Anak-naging tao, pinasa'y aming pasan,
Bigat ng kasalanan, hanggang krus mabayubay,
Heto kaming 'yong lingkod, sa iyo'y naglalaan,
Di lamang ng salita, pati puso ay alay.

Paningi'y liwanagan, tanglawan ng 'yong ilaw,
Kahit lalim o taas, aming maunawaan,
Awa mo'y ipadama, dinggin ang aming dasal,
Hirap ay pagaanin, bigyang-tatag ang buhay.

Kami ay tinawag mo, na ikaw'y paglingkuran,
Sa bata't matatanda, makita'y 'yong larawan,
Ihatid sa kanila'y pag-asa't kalusugan,
Uunlad kaming lahat, payapang mabubuhay.

Umupo o tumayo

Mga Antipona at Salmo

Antipona 1

Tanging ikaw lamang, Panginoon, ang binigyang-lungkot ng aking kasalanan; mahabag ka sa akin.

Salmo 51

(O Diyos, maawa ka sa akin)

Ako'y kaawaan, O mahal kong Diyos,
Sang-ayon sa iyong kagandahang-loob;
Mga kasalanan ko'y iyong pawiin,
Ayon din sa iyong pag-ibig sa akin!
Linisin mo sana ang aking karumhan
At ipatawad mo yaring kasalanan!

Ang pagsalansang ko ay kinikilala,
Laging nasa isip ko at alaala.
Sa iyo lang ako nagkasalang tunay,
At ang nagawa ko'y di mo nagustuhan;

Kaya may matuwid ka na ako'y hatulan,
Marapat na ako'y iyong parusahan.
Ako'y masama na buhat nang iluwal,
Makasalanan na nang ako'y isilang.

Nais mo sa aki'y isang pusong tapat;
Puspusin mo ako ng dunong mong wagas.
Ako ay linisin, sala ko'y hugasan
At ako'y puputi nang walang kapantay.

Sa galak at tuwa ako ay puspusin;
At muling babalik ang galak sa akin.
Ang kasalanan ko'y iyo nang limutin,
Lahat kong nagawang masama'y pawiin.

Isang pusong tapat sa aki'y likhain,
Bigyan mo, O Diyos, ng bagong damdamin.
Sa iyong harapa'y h'wag akong alisin;
Ang Espiritu mo ang papaghariin.

Ang galak na dulot ng 'yong pagliligtas,
Ibalik at ako ay gawin mong tapat.
Kung magkagayon na, aking tuturuang
Sa iyo lumapit ang makasalanan.

Ingatan mo ako, Diyos kong Manunubos,
Ang pagliligtas mo'y galak kong ibabantog.
Turuan mo akong makapagsalita,
At pupurihin ka sa gitna ng madla.

Hindi mo na nais ang mga panghandog;
Sa haing sinunog di ka nalulugod.
Ang handog ko, 0 Diyos, na karapat-dapat
Ay ang pakumbaba't pusong mapagtapat.

Iyong kahabagan, 0 Diyos, ang Sion;
Yaong Jerusalem ay muling ibangon.
At kung magkagayon, ang handog na haing
Dala sa dambana, torong susunugin,
Malugod na ito'y iyong tatanggapin.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Tanging ikaw lamang, Panginoon, ang binigyang-lungkot ng aking kasalanan; mahabag ka sa akin.

Antipona 2

Talos naming tunay ang aming kasamaan, Panginoon, sapagkat kaming lahat ay nagkasala sa iyo.

Awit: Jeremias 14:17-21

(Ang pagsisisi ng mga tao sa digmaan at taggutom)

Araw-gabi'y hindi na ako titigil ng pag-iyak;
Sapagkat malalim ang sugat ng aking bayan
Sila'y malubhang nasaktan.

Pag lumabas ako sa parang,
Nakikita ko ang mga nasawi sa digmaan;
Pag ako'y pumunta sa mga bayan,

Naroon naman ang mga taong namamatay ng gutom.
Patuloy sa paggala ang mga propeta at mga saserdote,
Subalit hindi nila alam kung ano ang kanilang ginagawa.

PANGINOON, lubusan mo na bang itinakwil ang Juda?
Napoot ka ba sa mga taga-Sion?
Bakit ganito kalubha ang parusa sa amin
Anupat wala na kaming pag-asang gumaling?

Ang hanap nami'y kapayapaan ngunit nabigo kami;
Inasam naming gumaling ngunit katatakutan ang dumating.
PANGINOON, kinikilala namin ang aming kasamaan

At ang pagtataksil ng aming mga magulang
Kaming lahat ay nagkasala sa iyo.

Huwag mo kaming itakwil, alang-alang sa iyong pangalan;
Huwag mong itulot na mapahiya ang Jerusalem,
Ang kinalalagyan ng marangal mong luklukan.
Alalahanin mo ang iyong tipan;
Huwag mo sana itong sirain.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Talos naming tunay ang aming kasamaan, Panginoon, sapagkat kaming lahat ay nagkasala sa iyo.

Antipona 3

Ang Panginoon ay Diyos, tayo ang kanyang bayan, ang kawang kanyang pinapastulan.

Salmo 100

(Ang masayang awit ng mga pumapasok sa Templo ng Diyos)

Umawit sa kagalakan ang lahat ng mga bansa!
Ang PANGINOON ay papurihan, paglingkuran siyang kusa;
Lumapit sa harap niya at umawit na may tuwa!

O ang PANGINOON ang ating Diyos!
Ito'y dapat na malaman,
Tayo'y kanya, kanyang lahat, tayong lahat na nilalang;

Lahat tayo'y bayan niya, kabilang sa kanyang kawan.

Pumasok sa kanyang templo na ang puso'y nagdiriwang,
Umaawit nagpupuri sa loob ng dakong banal;
Purihin ang ngalan niya at siya'y pasalamatan!

Mabuti ang PANGINOON, pag-ibig niya'y walang hanggan,
Siya'y Diyos na mabuti't laging tapat kailanman!

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Ang Panginoon ay Diyos, tayo ang kanyang bayan, ang kawang kanyang pinapastulan.

Umupo

Pagbasa ng Salita ng Diyos

2 Corinto 12:7b-10

Ngunit para hindi ko ipagyabang ang kamanghamanghang pahayag ng Diyos sa akin, ako'y binigyan ng isang kapansanan sa katawan na nagsisilbing pamalo ni Satanas upang huwag akong magpalalo. Tatlong beses kong idinalangin sa PANGINOON na alisin ito, ngunit ganito ang kanyang sagot, "Ang tulong ko'y sapat sa lahat ng pangangailangan mo; lalong nahahayag ang aking kapangyarihan kung ikaw ay mahina." Kaya't buong galak na ipagmamapuri ko ang aking kahinaan upang palakasin ako ng kapangyarihan ni Kristo. Dahil kay Kristo, walang halaga sa akin kung ako ma'y mahina, kutyain, pahirapan, usigin, at magtiis. Sapagkat kung kailan ako mahina, saka naman ako malakas.

Tugunan

Sa pagdating ng umaga, kaawaan mo ako.

— Sa pagdating ng umaga, kaawaan mo ako.

Ituro sa akin ang dapat kong tahaking daan,

— kaawaan mo ako.

Papuri sa Ama, at sa Anak at sa Espiritu Santo.

— Sa pagdating ng umaga, kaawaan mo ako.

Tumayo

Papuring Awit ni Zacarias

Antipona

Nilingap ng Diyos at pinalaya ang kanyang bayan.

Lukas 1:68-79

Gumawa tanda ng krus

Purihin ang Panginoong Diyos ng Israel!
Sapagka't nilingap niya at pinalaya ang kanyang bayan.

At nagpadala siya sa atin ng isang makapangyarihang Tagapagligtas,
Mula sa lipi ni David na kanyang lingkod.

Ipinangako niya sa pamamagitan ng kanyang banal na propeta noong una,
Na ililigtas niya tayo sa ating mga kaaway,
At sa kamay ng lahat ng napopoot sa atin.

Ipinangako rin niya na kahahabagan ang ating mga magulang,
At aalalahanin ang kanyang banal na tipan.

Iyan ang sumpang binitiwan niya sa ating amang si Abraham,
Na ililigtas tayo sa ating mga kaaway,
Upang walang takot na makasamba sa kanya,
At maging banal at matuwid sa kanyang paningin, habang tayo'y nabubuhay.

Ikaw naman, anak, ay tatawaging propeta ng Kataas-taasan;
Sapagka't mauuna ka sa Panginoon upang ihanda ang kanyang mga daraanan,
At ituro sa kanyang bayanang landas ng kaligtasan,
Ang kapatawaran ng kanilang mga kasalanan.

Sapagka't lubhang mahabagin ang ating Diyos;
Magbubukang-liwayway sa atin ang araw ng kaligtasan.
Upang magbigay-liwanag sa mga nasa kadiliman at nasa ilalim ng kamatayan,
At patnubayan tayo tungo sa daan ng kapayapaan.

Papuri sa Ama, at sa Anak, at sa Espiritu Santo,
Kapara noong una, ngayon at magpasawalang hanggan. Amen.

Antipona

Nilingap ng Diyos at pinalaya ang kanyang bayan.

Pangkalahatang Panalangin

Sa pagdulog natin kay Kristo, na isinilang at namatay at muling nabuhay para sa kanyang bayan, dumalangin tayo:

— Panginoon, iligtas mo ang mga tinubos ng iyong dugo.

Pinagpala ka Hesus, Manunubos ng sangkatauhan, hindi mo tinalikdang magbata ng hirap at kamatayan,
upang tubusin kami ng iyong dugong banal.

— Panginoon, iligtas mo ang mga tinubos ng iyong dugo.

Ipinangako mong pagkakalooban kami ng tubig ng buhay, ang bukal ng buhay na walang hanggan,
panahanin ang iyong Espiritu sa buong sangkatauhan.

— Panginoon, iligtas mo ang mga tinubos ng iyong dugo.

Isinusugo mo ang mga alagad upang sa lahat ng bansa'y maipangaral ang Mabuting Balita,
tulungan sila na mapalaganap ang tagumpay ng krus mong mapagpala.

— Panginoon, iligtas mo ang mga tinubos ng iyong dugo.

Pinagkalooban mo ng pakikibahagi sa iyong Krus ang mga maysakit at nahihirapan,
gawaran mo sila ng tiyaga at kalakasan.

— Panginoon, iligtas mo ang mga tinubos ng iyong dugo.

Ama Namin

Ama namin, sumasalangit Ka
Sambahin ang ngalan Mo
Mapasaamin ang kaharian Mo
Sundin ang loob Mo
Dito sa lupa, para nang sa langit.

Bigyan Mo kami ngayon ng aming kakanin sa araw araw.
At patawarin Mo kami sa aming mga sala,
Para nang pagpapatawad namin
Sa mga nagkakasala sa amin.
At huwag Mo kaming ipahintulot sa tukso,
At iadya Mo kami sa lahat ng masama.
Sapagkat Iyo ang kaharian, at kapangyarihan,
At ang kadakilaan, magpakailanman.

Pangwakas na Panalangin

Ama naming makapangyarihan,
ginawa mong maging katangi-tangi si Santo Tomas
sa pagiging uliran sa kabanalan
at pagiging mahusay sa banal na karunungan.
Ipagkaloob mong ang itinuro niya
ay aming matutuhan at ang kanyang
ginawa ay aming magampanan
sa pamamagitan ni Hesukristo
kasama ng Espiritu Santo magpasawalang hanggan.

— Amen.

Paghayo

Pagpalain nawa tayo ng panginoon, iligtas tayo mula sa lahat ng kasamaan at akayin tayo sa buhay na walang hanggan.

— Amen.

PANALANGIN NG MGA KRISTIYANO SA MAGHAPON

Ang mga titik ng mga Awit at ang mga disenyong pansining ay likha ni Padre Mar DJ Arenas.

Archdiocesan Liturgical Commission, Manila